



Resilienz Entwickler

Seminar für einen gesunden Umgang mit Veränderung,
Druck und Unbeständigkeit

Zürich, Seegartenstrasse 2

Resilienz Entwickler

Die Welt wird zusehends komplexer und unüberschaubarer. Mit den rasanten Veränderungen Schritt zu halten, wird zur täglichen Herausforderung. Wie gehen Sie damit um, wenn der Wind des Lebens Sie in eine unerwünschte Richtung treibt? Wie können Sie die Kontrolle zurückgewinnen, wenn ein unerwartetes Ereignis ins Leben tritt? Was können Sie tun, wenn der Druck weiter ansteigt und der eigene Gestaltungsraum vermeintlich ausgereizt ist?

Mehr denn je ist heute ein flexibler und kreativer Umgang mit Veränderung und Druck gefragt. Diese generelle Bewältigungskompetenz wird als Resilienz bezeichnet. Resilienz lässt sich nachweislich trainieren, durch Beeinflussung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Sie lernen die Schlüssel kennen, um Ihre Resilienz gezielt zu entwickeln und in Übungen zu stärken. Mit diesen Kompetenzen können Sie alltäglichem Druck und steter Veränderung gelassener und gesünder begegnen. Werden Sie zum Resilienz Entwickler und führen Sie wieder Regie in Ihrem Leben.



Inhalte

- Psychologische Grundlagen der Resilienz
- 4 Schritte zum Resilienz Entwickler
- Einführung ins Selbst- und Mental-Coaching
- Beeinflussung von Gedanken und Gefühlen
- Body-Mind-Techniken zur Selbst-Regulierung
- Erstellen Ihres persönlichen Resilienz-Profiles

Zielgruppe: Alle, die mit Veränderung, Druck und Unbeständigkeit besser umgehen wollen.

Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr, samstags

Ort: Zürich, Seegartenstrasse 2,
10 Gehminuten vom Bahnhof Stadelhofen

Anzahl Teilnehmende: Min. 5, max. 8

Nächster Termin und Anmeldung:

[www.stephanscherrer.ch/angebot/
resilienz-entwickler/](http://www.stephanscherrer.ch/angebot/resilienz-entwickler/)

044 559 00 44

info@stephanscherrer.ch

www.stephanscherrer.ch



Stephan Scherrer berät seit 2004 Menschen, Teams, Unternehmen und Behörden in der Entwicklung von Resilienz.

Er hat einen Abschluss in Psychologie (lic. phil. Universität Zürich), ist eidg. anerkannter Psychotherapeut, Coach und Supervisor und führt eine eigene Praxis in Zürich.